

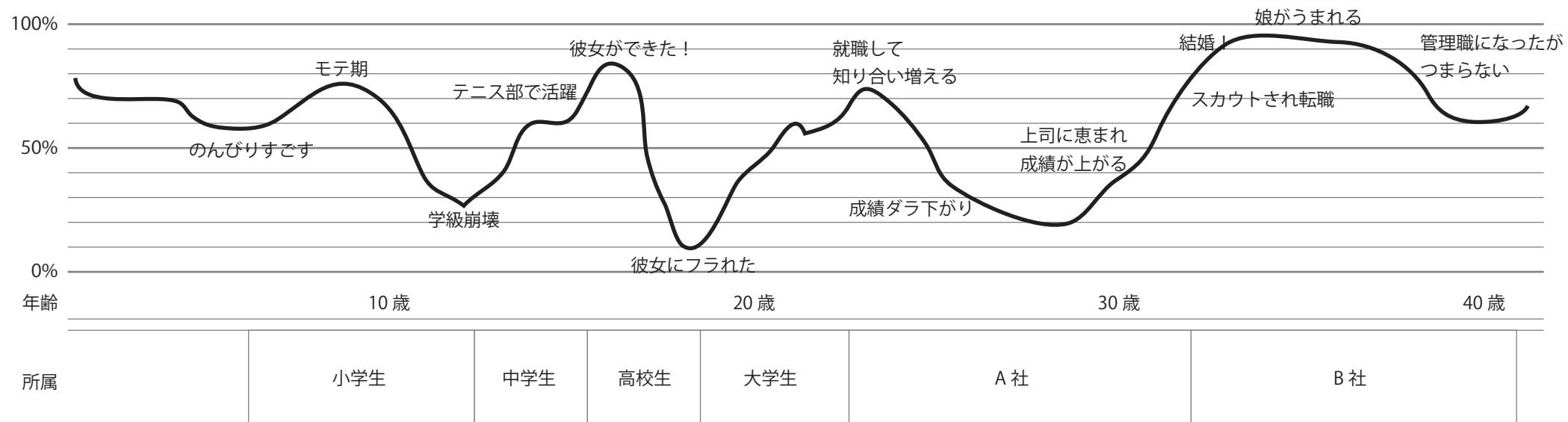
# ライフライン（記入例）

記入日：

年 月 日 / 氏名：

Q 1. ご自分の人生を振り返って、そのときの充実度を%で表してください。また、自分にとってのニュースなども書き入れてみましょう。

※必要ならば、人生の各要素についても書いて見ましょう「①仕事・キャリア」、「②お金・経済」、「③健康」、「④家族・パートナー」、「⑤人間関係」、「⑥学び・自己啓発」、「⑦遊び・余暇」、「⑧物理的環境」、「⑨総合」



Q 2. 人生を振り返ってみて、自分について分かったことを書いてください。

1. 自分が充実するのはこんなとき／こんなこと

- 
- 
- 
- 
- 

2. 自分のやる気がダウンするのはこんなとき／こんなこと

- 
- 
- 
- 
- 

Q 3. このシートを記入しての感想